

À VOTRE SANTÉ !

Novembre 2010

Dre Geneviève Nadeau
Chiropraticienne, D.C.




Clinique
Chiropratique
Nadeau

Dans ce numéro

Enfin... La retraite est arrivée! Et si votre corps vous empêchait d'en profiter pleinement? 1 et 2

La chronique du coach... Je suis à la fois vulnérable, sensible... et solide. 3 et 4

Enfin... La retraite est arrivée! Et si votre corps vous empêchait d'en profiter pleinement?

La retraite... J'y suis encore bien loin moi-même. Mais comme je peux en entendre parler souvent! À l'heure où je viens à peine de rentrer ma dernière puce à l'école et où je ne vois pas encore le jour où j'aurai terminé de rembourser mes dettes d'étude, nous sommes constamment bombardés d'information et de sollicitation diverses concernant les REER, les placements et la retraite en général. À travers toutes ces informations et des échanges avec mes proches, je constate que cette période dans la vie d'une personne est très importante, souvent très attendue et que plusieurs ont de très grandes attentes.

Ce qui me désole le plus dans tout ça, c'est qu'après toutes ces années d'attente qui ont semblées souvent interminables, beaucoup de gens s'y retrouvent coincés dans un corps qui ne leur permet plus de jouir de tous ces projets et désirs qu'ils avaient prévus pour leur retraite.



J'ai une bonne nouvelle pour vous aujourd'hui!

Vous n'êtes pas obligés de souffrir et il existe des solutions. Bien souvent et bien malheureusement, les gens acceptent leurs douleurs articulaires comme si cela était normal et qu'il n'y avait rien d'autre à faire que de prendre des médicaments pour les soulager. Cependant, il y a un problème avec cette vision des choses. Le soulagement des douleurs par des médicaments (lorsqu'il y en a un) est une illusion de la guérison du problème en question et pendant ce temps, la condition s'aggrave et on ne fait que remettre à plus tard la réapparition des douleurs



J'ai vu de nombreuses personnes à la retraite et des personnes âgées bourrées de médicaments pour soulager et cacher ces douleurs reliées au système articulaire. Une pilule pour la douleur, une pilule pour les nerfs, une pilule pour dormir, une pilule pour l'inflammation, une pilule pour contrer les effets secondaires des autres pilules, enfin vous voyez le portrait. Que fait-on de la cause du problème? Ces douleurs ne sont pas arrivées là par hasard. Toute douleur est le symptôme de quelque chose qui ne fonctionne pas bien et à chaque problème, il existe une solution.

Prendre un médicament pour calmer une douleur qui vous est insupportable en état de crise, ça va, mais il faut chercher à faire soigner le problème à la cause afin d'éviter une aggravation de la condition et des problèmes ultérieurs plus sévères qui auront alors beaucoup de difficulté à répondre efficacement aux médicaments.

Voici mon message: **SOIGNEZ-VOUS ET CESSEZ DE SOUFFRIR INUTILEMENT.** Même si vous vieillissez vous méritez mieux que d'être transformé en pharmacie ambulante. Vieillir ce n'est pas démissionner. Ce n'est pas s'avouer vaincu et condamné. Prenez-vous en main. Vous méritez de bien vivre autant à 60 ans qu'à 25 ans. Vous méritez qu'on vous explique ce qui se passe avec votre corps, qu'on vous explique la raison de vos douleurs et qu'on vous donne de bons trucs pour vous aider vous-même à la maison. Vous avez besoin qu'on prenne soin de vous et qu'on vous suive régulièrement pour contrôler vos douleurs. Vous avez travaillé toute votre vie, il est peut-être temps d'investir pour vous, pour votre santé et pour une vie qui mérite d'être bien vécue surtout maintenant où vous avez plus de temps pour vous et vos proches.

Permettez-moi de vous examiner et d'examiner vos proches à fond pour vos problèmes d'arthrite, d'arthrose, de sciatique, d'hernie discale, de bursite, de tendinite, etc. Discutez avec moi de vos problèmes et on trouvera une solution pour améliorer votre qualité de vie ou encore pour la conserver car vous savez, même chez les retraités, **la prévention**, a tout autant sa raison d'être que chez les jeunes.

Exister c'est une chose, mais avoir une bonne qualité de vie, être indépendant et autonome au maximum de nos capacités c'est encore mieux et très motivant.



*Célébrez votre retraite en santé.
Faites-en une période riche, libre et active de votre vie.*

La chronique du coach



Ghyslain Lévesque PCC, coach professionnel
ghyslain@ghyslainlevesque.com

Je suis à la fois sensible, vulnérable... et solide

Pour plusieurs, les mots *vulnérable* et *solide* ne vont pas dans la même phrase ou dans le même élan. Je vous avoue que pendant longtemps ce fut le cas pour moi. J'avais une croyance qui m'amenait à penser que d'être sensible et vulnérable était signe de faiblesse.

Moi un homme, faible ? Pas question!

J'ai réalisé, voilà quelques années, que j'avais été investit d'une mission secrète et taboue. Une mission que je n'avais pas le droit d'échouer comme homme : celle d'assurer l'image du valeureux guerrier sans peur et sans reproche.

J'en ai souffert un coup!



Cette mission secrète ne m'avait jamais été expliquée. Elle m'avait été transmise par la société (parents, grands-parents, enseignants, etc.) sans que j'en sache quoi que ce soit. Sans le savoir j'étais devenu Bond... James Bond.

C'est en apparence excitant pour un jeune homme de devenir un valeureux agent secret, indestructible et ayant accès aux plus belles femmes de la terre. Mais la réalité en est tout autre.

J'ai appris à souffrir en silence, à ne pas partager réellement ce que je vivais ou ressentais. Lorsque je vivais un coup dur, je me ramenaient à cette loi non écrite : Un homme ne pleure pas! Petit à petit, réprimant mes sentiments j'en suis venu à ne plus ressentir quoi que ce soit dans ces moments difficiles.

Évidemment, ne pouvant le faire dans la souffrance, il ne m'était pas plus facile de le faire dans les moments de bonheur. Je n'arrivais pas à exprimer mon amour, ma gratitude et ma joie.

Avec le temps, c'est une déconnexion complète de mon sentit qui s'est produite. Jusqu'au jour où la vie m'a foutu dans la gueule ce que j'avais besoin pour comprendre.

À ce moment, sans le savoir, je m'en remettais à des réflexes pernecieux : la fuite, la confrontation, l'agressivité, la rigidité et la malbouffe. À cela s'ajoutait bien sûr, la performance, le soi-disant dépassement de soi et le surmenage.

Dans mes interventions, il m'arrive souvent de rencontrer des gens qui vivent la même chose. Ils sont aux prises avec les mêmes symptômes et les mêmes détresses. Ce qui est important de mentionner c'est que le syndrome de James Bond a aussi sa version féminine, celui de la *Super-Woman*.

Suite... Je suis un homme sensible, vulnérable... et solide.

Le rythme de vie actuel nous pousse à en faire plus, à en donner plus, mais surtout à compenser encore plus par un ou plusieurs gestes de compensation. L'évolution de la société a fait en sorte que nous ayons, du bout des doigts, accès plus rapidement à pratiquement tout ce que nous souhaitons.

Ce développement n'a toutefois pas prévu de nous aider à avoir accès aussi rapidement à ce que nous ressentons et à ce que nous avons réellement besoin.

En terminant, dites-vous bien que ce n'est pas la société qui nous pousse dans le dos. C'est plutôt notre désir de plaire, et de démontrer que nous sommes compétents qui nous déconnecte de ce que nous sommes vraiment.

Il arrive trop souvent que nos vrais sentiments soient relégués aux oubliettes. À chaque fois que cela se produit, nous perdons une occasion de faire en sorte que ce rythme fou cesse. Plus important encore, nous perdons l'occasion de dire : je suis un être sensible et vulnérable, et ce, dans toute ma solidité.

Ghyslain



Aidez-nous à faire connaître notre clinique

Si vous en avez l'élan et que vous pensez que les informations et services que nous offrons peuvent profiter aux gens proches de vous, nous vous invitons à nous aider.

- Partagez ce bulletin à vos contacts,
- Invitez-les à devenir Membre Privilège,
- Invitez-les à devenir membre de notre page Facebook,
- Et tout simplement, suggérez-leur de venir nous consulter afin de savoir, si nous pouvons les aider.



Votre collaboration nous est précieuse puisqu'elle peut aider plusieurs personnes à profiter de nos services et ainsi à améliorer leur qualité de vie.

Merci infiniment!

**À surveiller dans notre prochain bulletin!
Nous vous informerons de nos activités et nouvelles
concernant la période des Fêtes.**



5411, boul. de la Rive-Sud
Lévis (Québec) G6V 4Z3
Tél.: 418 835-6064
chironadeau@videotron.ca
www.chironadeau.com



Clinique
Chiropratique
Nadeau